

Stage Collectif Alicia Bozon

6 au 10 avril 2019

Le collectif Alicia Bozon a accompli un stage de 5 jours sur le site de Grand Couronne. Chaque entraîneur a proposé des séances qui se sont articulées autour de séries types. Nous avons effectué une séance de tests type FMS afin d'évaluer la motricité des nageurs et un circuit complet sur des mouvements fondamentaux. Ce programme a été complété par une découverte de la boxe anglaise et la récupération en bain froid.

Les nageurs ont totalisé 21 heures de pratique sportive en 4 jours complets !

Encadrement :

Cécilia Febvre / Christelle Gardin / Clément Charpiot / Aleksei Melnikov / Thomas Leroy

Collectif

G1	G2	G3	G4
Elora	Floriane	Martin	Eliott
Anae	Lili	Lucas	Pierrick
Emma	Lucie	Benjamin	Justin
Lou Ann	Alicia	Léo	Pablo
<i>Cécilia</i>	<i>Clément</i>	Paul	Kelyan
		Clément	Théo
		<i>Aleksei</i>	<i>Christelle Thomas</i>

Planning

	Footing 20 min 8H-10H NATATION Mobilité 10 min	Footing 20 min 9H-11H NATATION Mobilité 10 min	Footing 20 min 8H-10H NATATION 11H-12H Musculation	Echauffement bassin 20 min 8H-10H NATATION
Echauffement bassin 10 min 16H-18H NATATION	Echauffement bassin 20 min 14H-16H NATATION 17H-18H Musculation	BOXE 14H-16h30 Bain froid 18h	Echauffement bassin 20 min 16H-18H NATATION	

Séance 1 / Aérobic,4N

- **4x 300 m** récup 10 secondes (150 m crawl respi 3, 150 3 N jambes ; 150 crawl respi 3/5/3 + 150 3N éduc ;150 crawl respi 5 +150 3N Pull ; 150 m crawl respi 5/7/5 + 150 3N accélération sur dernier 25 m)
- **2x 600 m** récup 20 secondes (2x 50 pap respi 2/3 ; 100 dos / 3x 50 brasse moins de coups de bras/ 250 (50 bras droit/gauche ;100 nc ampli)
- **2x 400 m** pull récup 15 secondes 2x (50 papillon respi 4 / 150 dos /50 brasse /150 crawl respi 5)
- **2x300 m** récup 15 (50 papillons ;50 dos) / (50 brasse ;50 crawl) nage complète
- **6x 100 m** récup tuba
 - ✓ 50 jambes+ 50 nage complète ampli pap
 - ✓ 50 éduc+ 50 nage complète ampli brasse
 - ✓ 50 MQR + 50 nage complète crawl
- **16x 50 m palmes recup 15 secondes 1 par nage**
 - ✓ 25 jambes immersion + 25 amplitude
 - ✓ 25 éduc + 25 nage complète ampli
 - ✓ 15 m vite + 35 nage complète
 - ✓ 20 m vite+ 30 nage complète

4800 m

Séance 2 / Aérobic Crawl

- 600 m (100 crawl+ 50 dos) + 4x 100 4N (jambes sans planche + hybride)
- 400 m crawl tuba (50 jambes + 50 MQR + 100 amplitude)
- 4x 100 4n enchaîné virage crawl-pap 4 à 5 ondulations

2x 400 crawl pull respi 3

4x 200 crawl nage complète

8x 100 m crawl nage complète

- 200 m souple
- 6x 100 palmes jambes (1 avec planche- 2. sans planche (25 m coulée /75 m sur les côtés)
 - ✓ 3 fois (ondulations, dos, battements)
- 400 m plaques + pull ampli respirations 3/5
- 100 m souple

5100 m



Séance 3 / Test vélocité, allures 4N

- 400 m crawl respirations 3/5 / 300 4N (educatifs, jambes, nage complète)
- 8x50 m 4N jambes sur le dos bras en flèche / Spé nage complète 10 m très vite à l'arrivée
- **Test de vélocité : 3x 10 mouvements départ arrêté en papillon en un minimum de distance**
- 300 (50 au choix, 50 dos 2 bras, 50 crawls coudes hauts)

Paul	4	3,5	3
Elliott	5	4	4
Justin	4	3	2
Pierrick	7	7	7
Pablo	4,5	4	3
Théo	3	3	3
Leo	5	4	3
Lucas	5	4,5	4
Clément	6	5,5	5,5
Martin	7	7	6
Alicia	6	4,5	3
Benjamin	7	6	5,5
Keylan	4,5	4	3
Elora	7	7	7
Anae	5	4,5	4
Emma	6	6	4,5
Lou Ann	5	5	4
Floriane	8	7,5	6
Lili	7	6,5	5,5
Lucie	7	5	4

Distance 100/200 M bloc à réaliser 2 fois G1 /G2/G4	Distance 400 m bloc à réaliser 2 fois G3
3x 50 m progressif coulée 4 ondulations 100 (25 goodilles, 25 éduc)	3x 100 m progressif coulée 4 ondulations
4x 50 m progressif 4 ondulations 2 mvts sans respirer 100 m (25 godilles, 25 éduc)	100 (25 goodilles, 25 éduc)
5x50 m allure 200 arrivée/virage 2x 200 m pull/ palmes	4x 100 m allure 400 m 4 ondulations 2 mvts sans respirer 100 (25 godilles, 25 éduc)
Tuba+ zoomers	5x100 m allure 400 arrivée/virage 2x 200 m pull/ palmes
600 (50 crawl régulier coups de bras 100 battements bras en flèche)	Tuba+ zoomers
4900 M	600 (50 crawl régulier coups de bras 100 battements bras en flèche)
	5900 m

Séance 4 / TEST 3x400 m / 5x 400 m

- 600 nage complète palmes (150 crawl-50 dos-150 crawl-50 pap-150 crawl- 50 brasse hybride)
- 3x200 (4N godilles-exo) (Jambes tuba 50 crawl-50 brasse) 4N (godilles-nage complète accélération)
- 8x50 crawl fingers tuba dpt 1'10 /4 NC progressif de 1 à 4 dpt 55''
- 8x50 crawl plaques 3 zones Dpt 55' /1' ; allure 800 dpt 50/55
- 100 dos ampli
- **5x400 ou 3x400 2 zone 2 /2 zone ¾ / 1 meilleur temps possible**
- 50 jambes dos-100 4N NC-50 jbs au choix
- 6x50 palmes (25 coulées-25 nc ampli) dpt 1'10 (Ventrals ondulations + 25 pap 1 coup de bras sans respirer) position dorsale appuis+ 25 dos 2 cycles rapides
- 100 4N
- 12x50 dpt 1'10 5 spé /1 crawl hypoxie
 - ✓ 2 exos/3 virage /coulée 15 m sprint hypoxie
 - ✓ Virages/coulées 25 m sprint hypoxie
 - ✓ 25 accel – 25 maintien de vitesse (50 battement-50 ciseaux)
- 2x100 m jambes dorsales

4800/5500 m

Paul	5.12	5.05	5.05	5.06	4.57
Eliott	5.12	5.08	5.01	4.59	4.53
Justin	5.32	5.33	5.25	5.15	5.06
Pierrick	5.30	5.30	5.25	5.15	ABANDON
Pablo	6.28	6.28	6.20	6.43	6.54
Théo	6.25	6.25	6.19	6.24	5.34
Leo	5.12	5.08	4.58	4.55	4.47
Lucas	5/10	5.05	4.57	4.58	4.53
Clément	5.16	5.01	4.59	5.05	4.57
Martin	5.08	5.05	5.00	5.10	5.01
Benjain	5.12	4.57	4.59	5.00	4.56
Keylan	5.50	6.00	5.40	5.45	5.30
Elora	6.11	5.58	5.49		
Anae	6.08	5.58	5.59		
Emma	6.25	6.18	6.13		
Lou Ann	6.25	6.26	6.22		

Séance 5 / Bloc efficacité propulsive sur les 4 nages

- 300 (50 dos+ 100 4n)
- 4x 100 m (50 crawl pull+ 50 jambes accel) 1 par nage
- 8x 50 m (25 wp+ 25 nagé grand /50 respi 5 / 50 moins de respirations / 50 m 15 m tres vite/ 35 m souple)
- 2x 150 (50 pap 25 accel /25 ondules / 50 pap 25 accel/25 éduc / 50 au choix)

4x 50 pap dpt 2' meilleure score /100 au choix

- 200 (50 dos nage complète accel + 50 brasse jambes de dos + 100 crawl ampli)
- 2x 150 m (50 brasse – cps de bras ;50 pap jambes ;100 crawl pull)

4x 50 m dos dpt 2' meilleure score /100 au choix

- 200 (50 brasse – coups de bras+ 50 jambes pap+ 100 crawl pull)
- 2x 150 m (50 brasse éduc/nc ; 50 jambes brasse accel+ 50 aux choix)

4x 50 m brasse dpt 2' meilleure score /100 au choix

- 200 (50 nage grand/ 50 jambes accel/ 100 au choix)
- 2x 150 m 50 respi 5/ 50 jambes torpille/ 50 m au choix

4x 50 m crawl dpt 2' meilleur score /100 au choix

- 200 4N
- 8x50 crawl recup 10 secondes (Pull+godilles /battements godille/pull godille bras droit et gauche
- /battements godilles bras droit bras gauche)

	25	43	68	Lou Ann	30	42	72	Floriane	36	63	25	Lili	42	30	72
PAP	25	41	66	PAP	29	43	72	PAP	36	25	61	PAP	41	30	71
	24	42	66		30	43	73		36	26	62		42	29	71
	24	41	65		30	44	74		36	26	62		42	28	70
DOS	45	47	92	DOS	35	47	82	DOS	41	42	83	DOS	44	41	85
	40	47	87		38	47	85		42	40	82		44	38	82
	39	46	85		43	46	89		41	39	80		43	39	82
	37	45	82		40	47	87		40	36	76		43	36	79
BRASSE	21	47	68	BRASSE	31	58	89	BRASSE	48	25	73	BRASSE	43	23	66
	22	46	68		30	59	89		48	22	70		46	16	62
	22	45	67		28	58	86		48	22	70		45	16	61
	22	46	68		28	59	87		49	23	72		46	18	64
CRAWL	40	43	83	CRAWL	45	42	87	CRAWL	34	42	76	CRAWL	40	34	74
	40	40	80		47	43	90		33	42	75		35	38	73
	40	40	80		47	44	91		34	42	76		38	42	80
	40	39	79		45	42	87		33	43	76		37	45	82
Keylan	26	37	63	Elora	31	40	71	Lucas	26	35	61	Anae	30	42	72
PAP	26	37	63	PAP	239	41	280	PAP	26	35	61	PAP	28	43	71
	26	37	63		29	42	71		26	37	63		27	43	70
	27	37	64		28	43	71		26	37	63		28	43	71
DOS	44	44	88	DOS	44	43	87	DOS	38	37	75	DOS	57	44	101
	44	43	87		43	42	85		41	36	77		51	45	96
	44	40	84		39	42	81		41	37	78		50	45	95
	43	40	83		40	40	80		41	38	79		52	45	97
BRASSE	27	47	74	BRASSE	22	46	68	BRASSE	23	32	55	BRASSE	29	49	78
	28	47	75		23	45	68		21	43	64		26	49	75
	28	46	74		22	45	67		20	43	63		25	49	74
	28	45	73		24	45	69		20	43	63		23	50	73
CRAWL	37	40	77	CRAWL	47	37	84	CRAWL	38	35	73	CRAWL	52	38	90
	43	36	79		48	36	84		43	34	77		54	38	92
	42	36	78		49	36	85		44	32	76		54	38	92
	46	36	82		45	35	80		44	33	77		51	38	89
Lucie	43	20	63	Alicia	40	30	70								
PAP	42	19	61	PAP	41	29	70								
	44	21	65		41	31	72								
	42	21	63		39	30	69								
DOS	43	32	75	DOS	40	39	79								
	41	29	70		39	43	82								
	41	29	70		39	38	77								
	39	29	68		39	43	82								
BRASSE	53	20	73	BRASSE	46	19	65								
	52	19	71		46	17	63								
	53	19	72		45	16	61								
	52	19	71		46	18	64								
CRAWL	36	35	71	CRAWL	33	52	85								
	35	39	74		35	51	86								
	35	38	73		35	52	87								
	34	34	68		35	47	82								



Bain froid

Paul	26	38	64	Elliot	24	32	56	Justin	20	34	54	Léo	27	35	62	Clément	21	37	58
PAP	25	36	61	PAP	25	31	56	PAP	22	34	60	PAP	23	35	58	PAP	21	37	58
	25	35	60		24	32	56		21	34	55		22	35	57		21	36	57
	25	35	60		25	32	57		33	35	68		21	35	56		22	37	59
DOS	45	34	79	DOS	34	38	72	DOS	36	36	72	DOS	44	37	81	DOS	42	35	77
	42	33	75		34	39	73		35	35	70		41	36	77		42	35	77
	43	33	76		29	38	67		37	35	72		38	37	75		42	36	78
	46	33	79		26	36	62		19	45	64		41	37	78		37	36	73
BRASSE	26	50	76	BRASSE	17	41	58	BRASSE	21	46	67	BRASSE	17	43	60	BRASSE	245	48	293
	26	47	73		20	39	59		21	47	68		16	40	56		22	47	69
	27	47	74		21	39	60		21	46	67		16	40	56		23	47	70
	28	46	74		22	39	61		37	30	67		16	40	56		19	48	67
CRAWL	41	32	73	CRAWL	37	30	67	CRAWL	37	32	69	CRAWL	46	34	80	CRAWL	42	33	75
	44	31	75		40	29	69		38	30	68		45	31	76		45	33	78
	44	31	75		40	29	69		38	31	69		44	31	75		45	33	78
	45	32	77		39	28	67				0		44	31	75		46	33	79
Pierrick	26	36	62	Pablo	24	40	64	Théo	24	44	68	Martin	21	34	55	Benjamin	24	35	59
PAP	26	35	61	PAP	23	41	64	PAP	24	44	68	PAP	21	35	56	PAP	24	35	59
	25	36	61		23	41	64		25	44	69		22	34	56		26	35	61
	25	39	64		23	42	65		23	44	67		22	33	55		26	35	61
DOS	36	40	76	DOS	34	44	78	DOS	51	44	95	DOS	33	38	71	DOS	38	36	74
	35	38	73		36	42	78		44	43	87		32	38	70		38	37	75
	35	39	74		34	41	75		43	42	85		31	36	67		38	38	76
	35	39	74		36	40	76		45	41	86		26	36	62		23	44	67
BRASSE	18	38	56	BRASSE	22	42	64	BRASSE	23	46	69	BRASSE	26	43	69	BRASSE	24	43	67
	17	40	57		22	42	64		30	44	74		20	42	62		23	43	66
	19	38	57		21	42	63		27	44	71		19	43	62		23	43	66
	19	37	56		22	42	64		26	43	69		18	44	62		42	32	74
CRAWL	39	33	72	CRAWL	37	39	76	CRAWL	43	39	82	CRAWL	40	31	71	CRAWL	43	31	74
	40	32	72		40	36	76		54	36	90		38	31	69		45	31	76
	39	34	73		40	37	77		50	36	86		37	32	69		46	31	77
	39	32	71		34	38	72		54	36	90		36	32	68				0

Séance 6 / Série 100 m maintien vitesse défi à 16 répétitions MMP

- 300m 4N (50 pap jambes dos / 100 dos (4 ondulations /50 brasse jambes dos / 100 crawl respi 3/5)
- 400m 4N (100 pap jambes dos éducatif / 100 dos 5 ondulations / 100 brasse jambes dos/ 100 crawl respi 5)
- 500 m 5N (150 pap jambes dos éducatif /100 dos 6 ondulations / 50 brasse jambes dos/ 100 crawl respirations 5/7)
- 8x50 m crawl jambes dpt 1'10 tête dans l'eau au retour
- 8x 50 m crawl Dpt 1' jambes coulée / retour progressif

16x 100 m 12 minimum avec une allure à maintenir / Si dégradation arrêt / Montée à 16 répétitions

- Départ 1'45 à 2 min
- 600 dos 50 dos 2 bras / 50 pause 8 battements/ 50 rotations/ 50 nage complète amplitude
- 8x 15 m sprint sans respirer / 35 m au choix (1 sans poussée / 1 avec appui mur)
- 6x 25 m apnées
- Brasse/ondulations dorsales, ventrales/ battements dorsales/ventrales

4900 m

Paul (dos)	1.19	1.19	1.19	1.18	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.20	1.20	1.21	1.20	1.20	1.19	1.15
Eliott	1.12	1.13	1.12	1.12	1.12	1.11	1.13	1.11	1.11	1.10	1.10	1.10	1.09	1.08	1.08	1.04
Justin	1.12	1.13	1.14	1.12	1.13	1.12	1.112	1.10	1.10	1.10	1.09	1.10	1.11	1.11	1.11	1.11
Pierrick	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.16	1.17	1.18	1.20	1.19	1.20	1.22				
Pablo	1.20	1.23	1.23	1.24	1.24	1.125	1.27	1.25	1.26	1.25	1.24	1.26				
Théo																
Leo	BRASSE TRITON															
Lucas																
Clément	1.12	1.11	1.10	1.10	1.10	1.11	1.10	1.10	1.10	1.09	1.09	1.09	1.09	1.10	1.09	1.07
Martin	1.13	1.13	1.11	1.11	1.10	1.11	1.13	1.12	1.11	1.10	1.10	1.10	1.10	1.12	1.13	1.08
Benjamin	1.11	1.12	1.12	1.11	1.12	1.12	1.11	1.11	1.10	1.10	1.09	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10
Keylan	1.16	1.16	1.16	1.15	1.14	1.14	1.16	1.17	1.16	1.16	1.16	1.17	1.15	1.15	1.16	1.17
Elora	1.24	1.25	1.26	1.25	1.24	1.23	1.24	1.23	1.23	1.20	1.20	1.19	1.19	1.19	1.19	1.17
Anae	1.24	1.24	1.24	1.23	1.23	1.22	1.21	1.21	1.22	1.22	1.24	1.24	1.19	1.19	1.19	1.17
Emma	1.26	1.26	1.125	1.25	1.26	1.26	1.26	1.27	1.27	1.28	1.30	1.28	1.30	1.29	1.32	1.26
Lou Ann	1.36	1.36	1.37	1.34	1.31	1.33	1.33	1.35	1.35	1.37	1.34	1.35	1.34	1.35	1.33	1.29
Lucie	1.14	1.17	1.19	1.19	1.18	1.18	1.17	1.18	1.19	1.19	1.17	1.18	1.17	1.16	1.17	1.17
Floriane	1.16	1.19	1.20	1.22	1.22	1.24	1.24	1.22	1.24	1.24	1.25	1.27				
Alicia	1.20	1.20	1.21	1.21	1.22	1.23	1.22	1.23	1.22	1.24	1.26	1.27				
Lili	1.20	1.21	1.20	1.23	1.23	1.22	1.22	1.23	1.24	1.24	1.23	1.24	1.23	1.23	1.22	1.21

Séance 7 / Intensités et compétences variées en équipe

- 400 au choix / 3x 100 4N (jambes, rattrapé, nage complète)
- 4x 50 m (20 m TV / 30 m relaché)
- **Epreuve 1** / 400 jambes battements
- Départ ensemble, A chaque 50 m l'équipe en dernière position doit réaliser des ondulations
- **Epreuve 2** / 10 x 50 m crawl zoomers en relais
- **Epreuve 3** / Chaque nageur réalise une distance avec un départ commun
- 400/500/600/700/800 m
- **Epreuve 4**/ Travail en formation de 5 100 m
- **Epreuve 5** / 10 x 50 m 25 godilles ventrales / 25 papillon avec pull boy /Passage du pull en relais
- **Epreuve 6** / 6x 50 m crawl nombre de coups de bras minimum bonus + temps
- **Epreuve 7** / 150 m en apnée / Nage + parcours sous l'eau en relais
- **Epreuve 8** / Battements verticaux mains en dehors de l'eau temps maximal

Echauffement du matin



PRESENTATION TESTS FMS

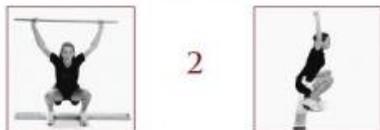
Description de Deep Squat:

DEEP SQUAT



3

Upper torso is parallel with tibia or toward vertical | Femur below horizontal
Knees are aligned over feet | Dowel aligned over feet



2

Upper torso is parallel with tibia or toward vertical | Femur below horizontal
Knees are aligned over feet | Dowel is aligned over feet | Heels are elevated



1

Départ : pieds à la largeur des épaules. Tenir le bâton au- dessus de la tête. L'écartement des bras se fait de sorte que l'angle entre les 2 bras soit de 90°, coudes en extension.

Demander de descendre lentement le plus profondément possible en gardant les talons au sol, les genoux orientés dans le sens des orteils, regard à l'horizon.

Origine multifactorielle d'un mauvais score :

- Mobilité réduite de la partie supérieure du torse, une mobilité faible de l'articulation scapulo-humérale, de la cage/colonne thoracique.
- Pour les membres inférieurs, une faible mobilité dorsale de cheville, une limitation de la flexion de genou ou de hanche.
- Une mauvaise stabilisation et un mauvais contrôle moteur

HURDLE STEP



3

Hips, knees and ankles remain aligned in the sagittal plane
Minimal to no movement is noted in lumbar spine | Dowel and hurdle remain parallel



2

Alignment is lost between hips, knees and ankles | Movement is noted in lumbar spine
Dowel and hurdle do not remain parallel



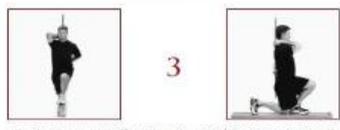
1

Description hurdle step: Le patient se tient debout derrière le milieu de la haie. Tenir le bâton sur le haut du dos. Pieds joints puis lever un pied qui doit rester dans l'alignement du tibia et la colonne doit rester dans l'alignement du corps. Toucher le sol de l'autre côté de la haie avec le talon et revenir pieds joints. La jambe d'appui doit rester en contact avec la haie

Si un score faible est présent :

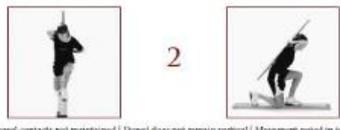
- Mauvaise stabilité de la jambe d'appui
- Mauvaise mobilité de la jambe dynamique
- Il faut considérer que ce test demande une mobilité bilatérale asymétrique de la hanche porteuse et une stabilité dynamique de la hanche controlatérale.

INLINE LUNGE



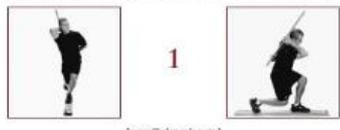
3

Dowel contacts maintained | Dowel remains vertical | No torso movement noted
Dowel and feet remain in sagittal plane | Knee touches board behind heel of front foot



2

Dowel contacts not maintained | Dowel does not remain vertical | Movement noted in torso
Dowel and feet do not remain in sagittal plane | Knee does not touch behind heel of front foot



1

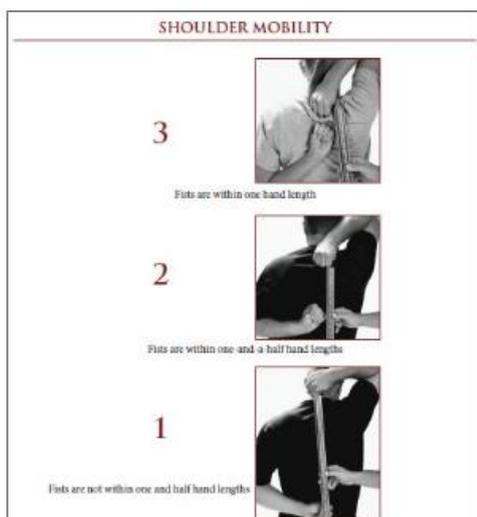
Loss of balance is noted

Description Inline lunge:

Tenir un bâton le long de la colonne avec une main derrière le cou et l'autre au niveau lombaire, le bâton doit rester en contact avec le corps. Puis descendre le genou arrière jusqu'à qu'il touche le talon avant et remonter. Le bâton reste en contact avec le dos. Les talons sont posés au départ et le talon avant reste posé tout le long du test.

Si un faible score se présente :

- Faible mobilité des chevilles, des genoux, des hanches.
- Faible stabilité dynamique des membres porteurs.
- Limitations dans la région thoracique.



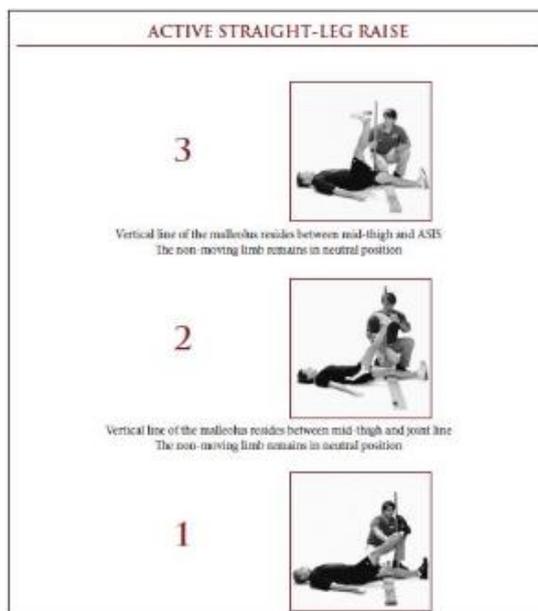
Description de shoulder mobility:

Fermer les poings avec le pouce à l'intérieur. Puis extension, adduction, rotation médiale et flexion, abduction, rotation latérale. Mesurer la distance entre les 2 poings. L'épaulement supérieur donne le coté pour le score. Garder les poings fermés.

- 3 points si au plus une longueur de main.
- 2 points si moins d'une longueur et demie.
- 1 point si plus d'une longueur et demie.

Si un score faible se présente :

- Perte de rotation médiale et/ou de rotation latérale
- La stabilité scapulaire dépend de la mobilité thoracique.
- Raccourcissement du petit pectoral, grand dorsal, des abdominaux ce qui arrondit les épaules.
- Une dysfonction scapulo-thoracique qui influe sur l'articulation scapulo-humérale

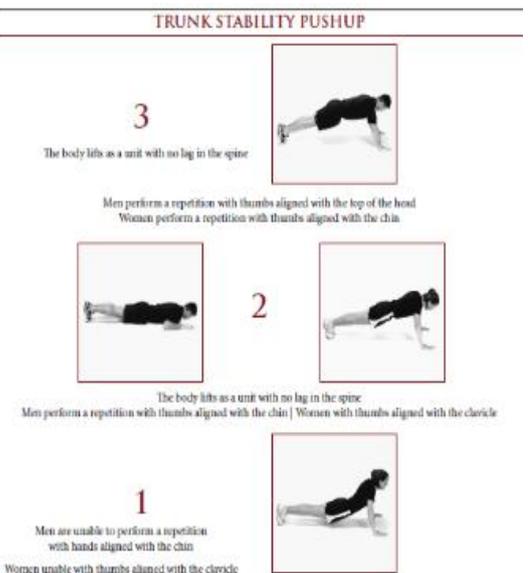


Active straight-leg raise: Décubitus dorsal, bras le long du corps, paumes de main vers le haut, la tête reposant sur le plan, les plantes de pied perpendiculaire au sol. Un bâton vertical entre les EIAS et articulation fémoro-tibiale. Demander de lever la jambe le plus haut possible tout en gardant le contact avec la planche.

- 3 points si le bâton est entre EIAS et la demi cuisse.
- 2 points si le bâton est entre la demi cuisse et le genou.
- 1 point si le bâton est sous le genou.

Avoir une position neutre des deux membres inférieurs (orteil au zénith). Si un score faible se présente :

- Mauvais contrôle pelvien.
- Mobilité insuffisante de la jambe opposée (rigidité et limitation d'extension).
- Mauvaise flexibilité fonctionnelle du membre inférieur mobile.



Description de trunk stability push-up :

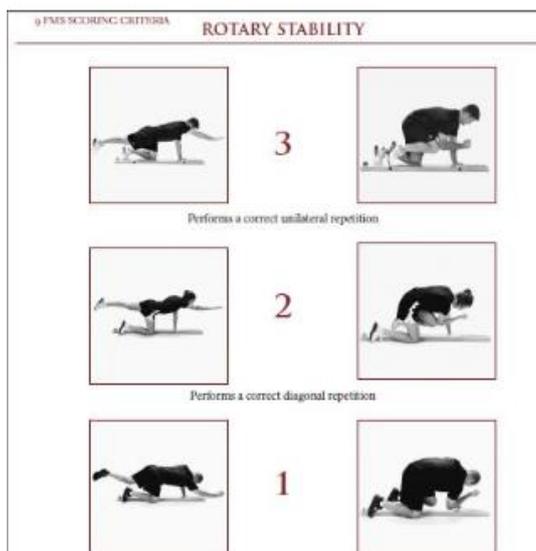
C'est un mouvement de poussée symétrique. Décubitus ventral, les bras sont tendus au-dessus de la tête. Il existe une différence entre les hommes et les femmes :

- Homme : pouces au niveau du front
- Femme : pouces au niveau du menton

Genoux tendus, chevilles en position neutre. Réaliser la pompe. Le corps doit se mouvoir en un bloc. Les mains ne bougent pas au cours du test. La poitrine et le ventre quittent le sol en même temps.

Si un score faible se présente :

- Stabilisation pauvre du corps.
- Manque de force.
- Mauvaise stabilité scapulaire.



Description de rotary stability : Quatre pattes avec la planche (parallèle à la colonne) entre les mains et les jambes. Les épaules et les hanches qui sont perpendiculaires au sol. Les chevilles sont neutres et les plantes de pied sont perpendiculaires au sol. Les pouces, les genoux, et les pieds touchent la planche. Il faut étendre les bras et les jambes du même côté puis rapprocher le genou et coude si possible en unilatéral. Les bras et hanches sont perpendiculaires pendant tout le mouvement. La rencontre coude-genou se fait au-dessus de la planche ou juste à côté.

Si score faible :

- Faible stabilisation du tronc et du core.
- Faible stabilité de la hanche et de la scapula.
- Faible mobilité des genoux, des hanches, des épaules

RESULTATS

Pierrick		
Squat arraché		1
Fente en ligne	G	1,5
	D	2
Passage de haie	G	1,5
	D	1
Mobilité épaules	G	2,5
	D	2,5
Souplesse jambe	G	1,5
	D	1
Poussée planche		2
Rotation quadrupédie	G	0,5
	D	0,5
		17,5

Pablo		
Squat arraché		2,5
Fente en ligne	G	2
	D	2
Passage de haie	G	2
	D	2
Mobilité épaules	G	2
	D	2,5
Souplesse jambe	G	1
	D	1
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	2
		22

Clément		
Squat arraché		2
Fente en ligne	G	1
	D	1
Passage de haie	G	2
	D	2
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	1,5
	D	1,5
Poussée planche		1
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	1,5
		20,5

Martin		
Squat arraché		1,5
Fente en ligne	G	1,5
	D	1
Passage de haie	G	2,5
	D	2,5
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	1,5
	D	1,5
Poussée planche		1
Rotation quadrupédie	G	2
	D	1
		21,5

Justin		
Squat arraché		1
Fente en ligne	G	1,5
	D	1
Passage de haie	G	1,5
	D	1,5
Mobilité épaules	G	2
	D	3
Souplesse jambe	G	1,5
	D	1,5
Poussée planche		1
Rotation quadrupédie	G	1
	D	1,5
		17

Paul		
Squat arraché		1,5
Fente en ligne	G	1,5
	D	1,5
Passage de haie	G	2
	D	1,5
Mobilité épaules	G	1,5
	D	2
Souplesse jambe	G	1
	D	1
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	1
		17,5

Floriane		
Squat arraché		2
Fente en ligne	G	2
	D	2
Passage de haie	G	1
	D	1,5
Mobilité épaules	G	3
	D	3
Souplesse jambe	G	2,5
	D	2,5
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	1,5
		24

Lili		
Squat arraché		1,5
Fente en ligne	G	1,5
	D	1
Passage de haie	G	0,5
	D	0,5
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	3
	D	3
Poussée planche		1
Rotation quadrupédie	G	2
	D	2
		21,5

Anae		
Squat arraché		2,5
Fente en ligne	G	1,5
	D	2
Passage de haie	G	1,5
	D	1,5
Mobilité épaules	G	2
	D	1,5
Souplesse jambe	G	2
	D	1,5
Poussée planche		1
Rotation quadrupédie	G	2
	D	1
		20

Léo		
Squat arraché		2
Fente en ligne	G	2,5
	D	2
Passage de haie	G	2
	D	1
Mobilité épaules	G	2
	D	1
Souplesse jambe	G	3
	D	3
Poussée planche		2
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	2
		24

Emma		
Squat arraché		1
Fente en ligne	G	1,5
	D	1,5
Passage de haie	G	1,5
	D	1,5
Mobilité épaules	G	2,5
	D	2
Souplesse jambe	G	2,5
	D	2
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	1
		19

Lucas		
Squat arraché		2
Fente en ligne	G	1,5
	D	1,5
Passage de haie	G	1,5
	D	1,5
Mobilité épaules	G	3
	D	3
Souplesse jambe	G	1,5
	D	1,5
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	1,5
		21,5

Elora		
Squat arraché		2
Fente en ligne	G	1,5
	D	1
Passage de haie	G	1
	D	1,5
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	1,5
	D	1,5
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	2
	D	1
		20

Benjamin		
Squat arraché		2,5
Fente en ligne	G	1,5
	D	1,5
Passage de haie	G	2
	D	2,5
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	2
	D	1,5
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	2
		24

Keylan		
Squat arraché		2,5
Fente en ligne	G	1
	D	1
Passage de haie	G	1,5
	D	1,5
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	2
	D	2
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	1,5
	D	1
		21

Alicia		
Squat arraché		2
Fente en ligne	G	1,5
	D	1
Passage de haie	G	2
	D	2
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	2
	D	1,5
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	2
	D	2
		23

Eliott		
Squat arraché		2,5
Fente en ligne	G	1
	D	1
Passage de haie	G	2
	D	2
Mobilité épaules	G	3
	D	2,5
Souplesse jambe	G	1,5
	D	1,5
Poussée planche		2
Rotation quadrupédie	G	1
	D	2
		22

Théo		
Squat arraché		1,5
Fente en ligne	G	1
	D	1
Passage de haie	G	2
	D	1,5
Mobilité épaules	G	1
	D	1,5
Souplesse jambe	G	2
	D	1,5
Poussée planche		1,5
Rotation quadrupédie	G	2
	D	2
		18,5

Lucie		
Squat arraché		2,5
Fente en ligne	G	1
	D	1
Passage de haie	G	0,5
	D	0,5
Mobilité épaules	G	3
	D	3
Souplesse jambe	G	2,5
	D	2,5
Poussée planche		1
Rotation quadrupédie	G	1
	D	2
		20,5

Lou Ann		
Squat arraché		1,5
Fente en ligne	G	1,5
	D	2
Passage de haie	G	3
	D	2,5
Mobilité épaules	G	3
	D	3
Souplesse jambe	G	1
	D	1,5
Poussée planche		1
Rotation quadrupédie	G	1
	D	2
		23

BILAN STAGE

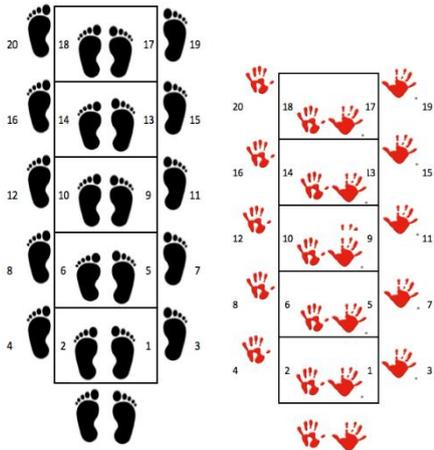
Le stage a permis de proposer un panel d'activités physiques varié afin de sensibiliser le collectif à la formation du nageur qui passe par l'entraînement natation mais aussi la construction d'un athlète complet. (Courir, s'accroupir, frapper 😊, s'étirer, collaborer, récupérer, mobiliser, fixer, dissocier, accélérer, gérer l'effort...). Nous avons eu un accueil sympathique et une organisation adaptée en fonction de nos horaires auprès du CRJS et le gestionnaire de la piscine. La sélection se retrouve mi-mai pour le meeting Jeunes de Bobigny.

Merci à l'encadrement pour leur investissement, à Catherine pour la logistique et David Simbana (fichiers triton).



CONTENUS / 2 mouvements chaîne postérieure (hanches) / 2 mouvements de poussée / 2 échelles agilité coordination / 3 mouvements de tirage

Mouvements	Consignes
	<p>Objectif : Renforcer les muscles stabilisateurs du rachis lombaire, les ischios jambiers et les fessiers</p> <p>Position de départ : Debout pieds écartés (largeur de hanches). Alignement des épaules, des hanches, des genoux et des chevilles</p> <p>Mouvement : Descendre en position horizontale avec la jambe qui s'aligne avec le bassin, les épaules et la tête en gardant le genou légèrement fléchi. Revenir en position initiale en gardant le dos droit.</p> <p>Critères de réussite : Le dos doit rester droit. Aligner chevilles, hanches épaules et tête. Garder le bras tendu tout le long du mouvement dans le prolongement de l'épaule.</p>
	<p>Objectif : Renforcer les muscles stabilisateurs du rachis lombaire, les ischios jambiers, les fessiers et les muscles de l'épaule</p> <p>Position de départ : Debout les pieds écartés (largeur de hanches). Fesses vers l'arrière et genoux légèrement fléchis. Dos en position neutre, fixateurs d'omoplates vers l'arrière.</p> <p>Mouvement : Pousser les fesses vers l'arrière puis réaliser une extension de hanche. Descendre et ramenant les fesses en arrière. Les bras sont tendus tout le long du mouvement et les épaules relâchées.</p> <p>Critères de réussite : L'extension de hanches doit impulser le mouvement et non une poussée de jambe. Garder le dos droit tout le long du mouvement. Les épaules restent en position basse. Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds en position basse.</p>
	<p>Objectif : Renforcer le triceps brachial, le grand pectoral et les faisceaux antérieurs des deltoïdes mais aussi les muscles stabilisateurs de l'épaule</p> <p>Position de départ : Prendre appuis sur un banc, les bras tendus perpendiculaires au torse et les mains écartées d'une largeur supérieure à celle des épaules. Aligner la nuque, les hanches et les chevilles tout en rétroversant le bassin.</p> <p>Mouvement : Départ bras tendus, fléchir les coudes sur les côtés en rapprochant la poitrine du banc. Inspirer sur la flexion de coudes et expirer sur l'extension de coudes.</p> <p>Critères de réussite : Garder le corps aligné et le bassin rétroversé.</p>
	<p>Objectif : Renforcer le triceps brachial, le grand pectoral et les faisceaux antérieurs des deltoïdes mais aussi les muscles stabilisateurs de l'épaule</p> <p>Position de départ : Prendre appuis au sol sur les mains et sur les pieds. Les mains un peu plus écartées que les épaules et les pieds largeur de hanches. Aligner la nuque, les hanches et les chevilles tout en rétroversant le bassin.</p> <p>Mouvement : Départ bras tendus, fléchir les coudes sur les côtés en rapprochant la poitrine au sol. Inspirer sur la flexion de coudes et expirer sur l'extension de coudes.</p> <p>Critères de réussite : Garder le corps aligné et le bassin rétroversé en veillant à exercer une pression constante sur les pieds et les mains au sol. Ne pas laisser tomber les hanches, ni la tête. Réaliser 10 répétitions.</p>



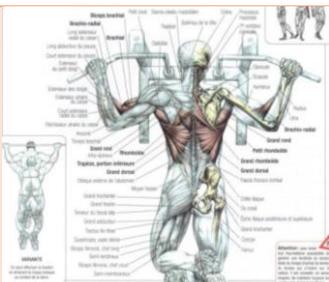
Objectif : Agilité du bas du corps, Rapidité, Coordination, Appuis, Equilibre postural et Schéma moteur en déplacement linéaire
Position de départ : Debout derriere le 1er barreau de l'échelle avec les hanches et les épaules parallèles au barreau
Mouvement : Faire un pas avec le pied droit dans le 1er intervalle puis enchaîner un deuxième pas en ramenant le pied gauche dans le même intervalle. Avancer le pied droit à l'extérieur du 1er intervalle puis le pied gauche à l'opposé. Répéter le pas tout au long de l'échelle.
Objectif : Agilité du haut du corps, Rapidité, Coordination, Appuis, Equilibre postural et Schéma moteur en déplacement linéaire
Position de départ : En position 4 appuis derriere le 1er barreau de l'échelle avec les hanches et les épaules parallèles au barreau.
Mouvement : Avancer la main droite dans le 1er intervalle puis enchaîner un deuxième appui en ramenant la main gauche dans le même intervalle. Avancer ensuite la main droite à l'extérieur du 1er intervalle puis la main gauche à l'opposé. Répéter le même déplacement tout au long de l'échelle. En accompagnant de petits pas extérieurs.
Critères de réussite : Ne pas se tromper d'appui - Garder un rythme fluide - Coordonner les pieds avec les mains.



Objectif : Renforcement des fléchisseurs des bras, des fixateurs d'omoplates et le gainage abdomino lombaire.
Position de départ : Corps aligné en suspension bras tendus. Prise large en pronation. Pieds reposants au sol par les talons. Sternum à l'aplomb de la barre. Bassin en rétroversion.
Mouvement : Rapprocher le sternum de la barre en amenant au maximum les coudes en arrière et en fixant les omoplates. Revenir en position initiale en contrôlant l'extension des coudes
Critères de réussite : Maintenir l'alignement du corps tête tronc talons.



Objectif : Renforcement des fléchisseurs des bras, des fixateurs d'omoplates.
Position de départ : A Plat ventre sur un banc, bassin en rétroversion, saisir une barre bras tendus prise large en pronation à l'aplomb des épaules. Les pieds reposants sur le banc. Aligner la tête avec le buste sans la reposer sur le banc.
Mouvement : Amener la barre au contact du banc en amenant les coudes au maximum en ARR et en serrant les omoplates. Déplacer la barre dans le plan vertical de référence. Marquer une pause et contrôler la descente de la barre pour revenir à la position initiale.
Critères de réussite : Toucher le banc avec la barre à chaque répétition en gardant la position de départ sans soulever le buste et sans point fixe au niveau des pieds. Maintenir l'alignement de la tête et du buste. Ne pas balancer la barre, la laisser dans le plan vertical.



Objectif : Renforcement du grand dorsal grand rond, rhomboïdes, biceps brachial
Position de départ : Prise de la barre mains pronation, largeur des épaules, pieds au sol,
Mouvement : Effectuer des tractions complètes avec touche pieds au sol en franchissant le menton au-dessus de la barre

DEFI